

Duurloop 23-5-2019 begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag



[7 km retourroute vanaf de Baggerweg](#)



[11 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houdt rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

De trainingsschema's voor juni

De trainingsschema's voor juni voor de trainingen op en buiten de baan zijn al beschikbaar op de [site](#).

BBQ donderdag 27 juni– save the date!

Op donderdag 27 juni vindt onze jaarlijkse BBQ-avond weer plaats.

De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaars en (oudere) jeugd.

We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

De kosten, exclusief consumpties, bedragen slechts € 5,--.

Noteer de datum je agenda. Informatie over wanneer en hoe aan te melden volgt.

Hoe word je sneller?

(Bron: Rob Veer, hardlopen.nl, 23-04-2019)

Elke hardloper weet dat de loopsnelheid afneemt als de af te leggen afstand groter is. Als een sprinter sneller wil worden om de 100 meter in minder tijd af te leggen, dan moet hij of zij veel snelheidstraining doen, naast kracht- en techniektraining. Voor sprinters is het belangrijk om de maximale snelheid te verbeteren. Anders gezegd, hun snelheidsplafond moet omhoog. Maar hoe word je als hardloper sneller?

Hardlopers die zich richten op langere afstanden, zoals 5 of meer kilometer, vinden het natuurlijk ook fijn als hun snelheid op die afstanden toeneemt, en persoonlijke records worden verbeterd. We hebben dan wel te maken met een andere vorm van snelheid dan die van de sprinter. Voor een snelle 5 kilometer is iemands snelheidsplafond namelijk niet de beperkende factor.

Midden- en langeafstandlopers hebben de snelheid waarmee ze die afstanden graag zouden willen lopen namelijk al in huis. Het probleem is: hoe houd je die snelheid lang genoeg vol? Snelheidstraining is voor deze hardlopers erop gericht de volhoudtijd te vergroten, en dat lukt vooral ... door het uithoudingsvermogen te verbeteren.

Het uithoudingsvermogen verbeteren

Je moet meer trainingskilometers maken. Voeg een training toe aan je weekprogramma en verleng trainingen waaronder de lange rustige duurloop. Uiteraard met kleine stapjes. Daarnaast moet je aandacht besteden aan trainingen met hogere intensiteit, zoals intervaltraining, tempolopen en heuveltraining.

De effectiviteit van deze aanpak wordt zichtbaar bij lopers die in training zijn voor de marathon. Zij lopen nogal eens persoonlijke records op de kortere afstanden. Dit komt niet doordat hun snelheidsplafond is gestegen (die kan juist wat zakken door de vele langzame trainingen), maar doordat hun volhoudtijd van een bepaalde snelheid is toegenomen. Het tempo dat de loper eerst 3 kilometer lang kon volhouden, houdt hij of zij nu 5 kilometer lang vol. Als je na een periode van training – een half of een heel jaar – een 10 km gaat lopen, zal je waarschijnlijk merken dat je die afstand met dezelfde snelheid kunt lopen waarmee je voor die tijd de 5 kilometer liep.

ATV Venray tweede bij triatlon teamcompetitie in Almere

Zaterdag 18 mei vond in Almere de openingswedstrijd plaats van de landelijke teamcompetitie triatlon. In verschillende divisies legden tientallen atleten als team 750m zwemmen, 21km fietsen en 5km hardlopen af.

Bij de 3e divisie heren wist het herenteam van ATV Venray zeer verdienstelijk in een tijd van 1.07.14 beslag te leggen op de tweede plaats. Paul Wulms, Marcel Martens en Frank Timmermans zorgden voor dit mooie resultaat. Alleen het team van Cerberus Nijmegen was sneller, de overige teams moesten het onderspit delven.

Bij de 4e divisie heren bereikte het tweede team van ATV Venray een mooie 12e plaats in een groot deelnemersveld, waarmee ze ruim bij de eerste helft zaten. Hier zorgen Tim Reintjes, Ludy Verstappen, Stef Bruins en Martien Dupont ervoor dat het team in 1.13.13 de finish passeerde.

Tenslotte nam ook het damesteam van ATV Venray Van Essen Optiek deel en wel bij de 2e divisie dames. Een ongelukkige valpartij van Jaimy Claessens bij het fietsen wist de overige dames gelukkig niet uit hun concentratie te brengen.

Lysanne Straten, Anne Eversdijk en Anne Reintjes wisten een keurige 12e plaats te bereiken in een tijd van 1.20.42.



vlr: Paul Wulms, Marcel Martens, Frank Timmermans

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,

Als je graag je uitslag op onze [ATV-site](http://atv-venray.nl) wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, **uiterlijk zondagavond** mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima)

• Marikenloop Nijmegen, 18/19-5-2019

5 km

André Jansen	28:56	1 ^e plaats M65+
Rita Voets	27:53	2 ^e plaats V65+
Joy Joosten	30:38	
Britte Stultiens	31:00	

7,5 km

Simone Rossel-Camps	50:22	
---------------------	-------	--

10 km

Marc Ouedraogo	42:58	4 ^e plaats M35
Annemiek de Wit	1:02:04	
Monica Clephas	1:14:46	

• Guus Wokke loop Kessel, 18-5-2019

5 km

Harry van der Borg	23:15	
Yvonne Steegh	20:44	3 ^e plaats Dames
Rian Hebben	23:22	1 ^e plaats V50
Anita Verbeek	27:40	

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam **"ATV Venray"** te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
25-05-2019	Ottersum		<u>Ossenloop;</u> www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
02-06-2019	Leudal		Leudaltrail	30km: Martin Michels
15-06-2019	Gennep		<u>Genneperhuysloop;</u> www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-6-2019	Veldhoven	10mijl		Joost bovee
29-06-2019	Merselo	5, 10 km	Merseloop	10km Joost Bovee, Marcel Martens
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martens
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebangewald		25 ^e Kermisloop Siebangewald	
15-9-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
7-4-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				